

## **Алгоритм проведения неотложных мероприятий при самопомощи и взаимопомощи при гипертоническом кризе (Памятка для пациентов и членов их семей)**

**Гипертонический криз (ГК)** - это состояние, проявляющееся высоким артериальным давлением (систолическое «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт.ст., диастолическое «нижнее» АД - более 120 мм рт.ст.) и следующими симптомами:

головной болью, чаще в затылочной области, или тяжестью и шумом в голове;

мельканием «мушек», пеленой или сеткой перед глазами;

тошнотой, чувством разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;

одышкой, слабостью, постоянными монотонными ноющими болями/дискомфортом в области сердца;

появлением или нарастанием пастозности/отечности кожи лица, рук, ног.

### **Мероприятия первой помощи:**

При появлении симптомов гипертонического криза, необходимо:

убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.);

измерить артериальное давление (методику измерения АД смотрите в конце данного раздела) и если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт.ст необходимо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом.

При отсутствии, рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт.ст. необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой медицинской помощи необходимо, по возможности, сесть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой).

### **Внимание!!!!**

Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться, тужиться) и любые физические нагрузки.

Через 40-60 мин после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и, если его уровень не снизился на 20-30 мм рт.ст. от исходного и/или состояние не улучшилось, срочно вызывайте скорую помощь.

При улучшении самочувствия и снижении АД, необходимо отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к участковому (семейному) врачу.

При беседе с врачом необходимо уточнить, какие препараты Вам необходимо принимать при развитии гипертонического криза, четко записать их наименования, дозировку и временную последовательность (алгоритм) их приема, а также уточнить у врача при каких проявлениях болезни Вам необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь.

Всем больным с гипертонической болезнью необходимо сформировать индивидуальную мини-аптечку первой помощи при гипертоническом кризе и постоянно носить ее с собой, так как гипертонический криз может развиваться в любое время и в любом месте.